

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA



TESIS

**“FACTORES DE RIESGO Y LA FRECUENCIA DE ESTRÉS
DE LOS ESTUDIANTES DE ODONTOLOGIA EN LA
CIUDAD DE HUÁNUCO 2017”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
CIRUJANO DENTISTA**

TESISTA

Bach. USURIAGA FERNANDEZ, Melissa Greta

ASESOR:

DR. C. D. Julio, BENITES VALENCIA

**HUÁNUCO – PERÚ
2018**

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ODONTOLOGÍA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la Ciudad de Huánuco, siendo las 10:00 A.M. del día 28 del mes de Junio del año dos mil dieciocho se reunieron en la Sala de Conferencias de la Clínica Estomatológica del Jr. 2 de Mayo N° 635, en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

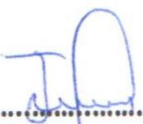
Mg. C.D. Jubert Guillermo Torres Chávez	Presidente
Mg. C.D. Marisol Rossana Ortega Buitrón	Secretaria
C.D. Iván Omar Inga Ramos	Vocal


Nombrados mediante la Resolución N° 909-2018-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis intitulada: **“FACTORES DE RIESGO Y LA FRECUENCIA DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA EN LA CIUDAD DE HUÁNUCO 2017”**, presentada por la Bachiller en Odontología, la Srta. **Usuriaga Fernández, Melissa Greta**; para optar el Título Profesional de Cirujano Dentista.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas; procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándola APROBADA por UNANIMIDAD ... con el calificativo cuantitativo de 4 y cualitativo de MUY BUENO

Siendo las 11:00 A.M. del día 28 del mes de Junio del año 2018, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


.....
Mg. C.D. Jubert Guillermo Torres Chávez
PRESIDENTE


.....
Mg. C.D. Marisol Rossana Ortega Buitrón
SECRETARIA


.....
C.D. Iván Omar Inga Ramos
VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
E. A.P. DE ODONTOLOGÍA



CONSTANCIA

HACE CONSTAR:

Que la Bachiller: **Srta. Usuriaga Fernández, Melissa Greta**; ha aprobado la Sustentación de Tesis quien solicita fecha y hora, jurados de sustentación del Informe final de Tesis **"FACTORES DE RIESGO Y LA FRECUENCIA DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA EN LA CIUDAD DE HUÁNUCO 2017"**, para obtener el Título Profesional de Cirujano Dentista, realizada el día 28 de Junio del 2018 a horas 10:00 A.M. en la Sala de Conferencias de la Clínica Estomatológica del Jr. 2 de Mayo Cuadra N° 635 de esta ciudad, tal como consta en el Acta respectiva de Sustentación de Tesis.

Se expide la presente para los fines pertinentes.

Huánuco, 02 de Julio del 2018.



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

Mg. C.D. Mardonio Apac Palomino
Director E.A.P. Odontología

DEDICATORIA

*Al Topoderoso, por permitirme llegar
hasta aquí, contando con su gracia y
bendición a diario,*

*A mis amados padres, Máximo y Rosa,
por su amor para con su familia, por su
fuerza, por confiar en mí, apoyándome
en mi formación profesional
inculcándome valores y principios.*

AGRADECIMIENTOS

- A mi alma mater, Universidad de Huánuco, por acogerme estos años de aprendizaje.
- Agradezco al C.D. Julio Enrique Benites Valencia docente de la E.A.P. de Odontología de la Universidad de Huánuco por el asesoramiento, los consejos brindados y corrección de la presente tesis.
- Agradezco al MG. C.D. Jubert Guillermo Torres Chávez docente de la E.A.P. de Odontología de la Universidad de Huánuco por el apoyo, los consejos brindados y corrección de la presente tesis.
- Agradezco al C.D. Iván Omar Inga Ramos docente de la E.A.P. de Odontología de la Universidad de Huánuco por su paciencia, por su tiempo y los consejos brindados para mejorar el desarrollo de la presente tesis.
- Agradezco al C.D. Roberto Gustavo Miraval Flores docente de la E.A.P. de Odontología de la Universidad de Huánuco por el apoyo, la confianza puesta en mí y por sus consejos brindados para mejorar el desarrollo de la presente tesis.
- Agradezco al C.D. Álvaro Cornejo Gayoso y al C.D. Walter Palacios Chumpitaz jefe de la clínica de la Universidad de Huánuco por el permiso brindado para poder realizar mis encuestas a los alumnos del 5^{to} año de odontología del semestre 2017 –II
- Agradezco al C.D. Cesar L. Gonzales Soto decano de la E.A.P. de odontología de la Universidad Hermilio Valdizan Medrano por el permiso brindado para poder realizar mis encuestas a los alumnos de odontología del 5^{to} año de odontología del semestre 2017 –II
- Agradezco a los alumnos del 5^{to} año de odontología del semestre 2017 –II de las dos universidades, por su tiempo brindado.

RESUMEN

Objetivo: Determinar los factores de riesgo y la frecuencia de estrés que se presenta en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco 2017.

Metodología: El estudio pertenece al tipo de investigación básica, al nivel relacional; se trabajó con una muestra representativa de 40 estudiantes de odontología del 9º y 10º ciclo de Huánuco; el instrumento para la recolección de datos se tuvo en cuenta un cuestionario.

Resultados: Según la prueba significativa del chi cuadrado, el resultado de la prueba de hipótesis fue: $X^2_c: 5.99 > 1.06$ aceptando: “Los factores de riesgo sociales y académicos conllevan a la leve frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco.

Conclusiones: Un porcentaje de 75.0% de estudiantes de odontología estudiados presentaron estrés leve a causa de los factores de riesgos sociales, el 80.0% a causa de los factores de riesgo académicos y con más frecuencia presentaron estrés leve 77.5%

Palabras clave: Factores de Riesgo, frecuencia de estrés.

SUMMARY

Objective: To determine the risk factors and the frequency of stress that occurs in dentistry students in the city of Huanuco 2017.

Methodology: The study belongs to the type of basic research, at the relational level; We worked with a representative sample of 40 students of dentistry of the 9th and 10th cycle of Huanuco; The instrument for data collection was taken into account a questionnaire.

Results: According to the chi square test, the result of the hypothesis test was: $X^2_c: 5.99 > 1.06$ accepting: "The social and academic risk factors lead to the slight frequency of stress in dentistry students in the city of Huanuco.

Conclusions: A percentage of 75.0% of dentistry students studied presented mild stress due to social risk factors, 80.0% due to academic risk factors and more frequently presented mild stress 77.5%

Key words: Risk Factors, frequency of stress.

INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	iv
Summary	v
Indice	vi
Introducción	vii
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	
1.1 Descripción del problema	10
1.2 Formulación del problema	11
1.3 Objetivo General y Específicos	11
1.4 Hipótesis y/o sistema de hipótesis	12
1.5 Justificación	12
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1 Antecedentes del problema	14
2.2 Bases teóricas	25
2.3 Definición de términos	36
2.4 Sistema de Variables	36
2.5 Operacionalizacion de Variables	37
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1 Tipo, nivel de investigación	38
3.2 Diseño y esquema de investigación	38
3.3 Población y Muestra	39
3.4 Instrumentos de Recolección de datos	39
3.5 Técnicas de recojo, procesamiento y presentación de datos	46
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	
4.1. Aplicación estadística	47
4.2. Contrastación de hipótesis.	57
CAPÍTULO V: DISCUSION	58
CONCLUSIONES	60
RECOMENDACIONES	61
BIBLIOGRAFIA	62
ANEXOS	68

INTRODUCCIÓN

Los escenarios universitarios son contextos propicios para la presentación de situaciones que afectan de manera impactante la salud mental en lo que se refiere a la estabilidad emocional de los actores que participan de forma activa en dichos ambientes.

La somatización de síntomas de diversas enfermedades y/o en la salud en general; y en relación directa con el contexto, se pueden generar dificultades en la construcción exitosa del conocimiento en una carrera específica e incluso se puede llegar al extremo de pensar o materializar el abandono del proceso de formación profesional.

Se ha hipotetizado que, en las actividades de tipo educativo, el estrés y sus factores asociados, en mayor o menor medida, y dependiendo del currículo de los procesos de formación en carreras de pregrado tales como medicina, derecho, psicología, administración de empresa, enfermería y por supuesto odontología; es distinto.

El estrés podría estar ligado a variables, como la autoestima, la capacidad de adaptación a nuevos procesos, debilidades en las competencias y actitudes y aptitudes para tareas propias de la carrera que se eligió, el tiempo, la convivencia con pares y docentes, déficit al momento de la toma de decisiones de manera asertiva, entre otros.

Por lo anterior, el estrés relacionado con el contexto educativo, es el que se define como estrés académico, el cual se ve reflejado en los comportamientos y manifestaciones tanto en el aula como en los resultados académicos individuales.

Por otro lado, la exigencia académica y los hábitos de trabajo adquiridos en la educación básica secundaria no siempre ayudan a la adaptación natural del estudiante al ámbito universitario, chocando con una nueva realidad.

La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontecen las instituciones académicas y en la docencia universitaria de pregrado y postgrado.

Las Ciencias Médicas han sido reportadas como una de las ramas donde los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés. Según Carmel y Beristaín, la escuela de medicina es un ambiente muy estresante. Estudios realizados en el continente africano ubican la incidencia de estrés en un 64,5% en estudiantes de primer año de Medicina.

En nuestro continente son diversas las investigaciones publicadas al respecto, destacándose países como Chile, México, Perú y Venezuela¹.

**“FACTORES DE RIESGO Y LA FRECUENCIA DE ESTRÉS DE LOS
ESTUDIANTES DE ODONTOLOGIA EN LA CIUDAD DE HUÁNUCO 2017”**

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 DESCRIPCION DEL PROBLEMA.

El estrés es hoy en día, una problemática a la que se está prestando una atención creciente. Sin embargo, el estrés académico o estrés del estudiante no recibe la suficiente atención en el ámbito de la investigación².

El estrés experimentado dentro del contexto académico constituye un tópico que ha recibido un creciente interés en los últimos años, debido a sus implicaciones sobre el aprendizaje, rendimiento, salud y bienestar del estudiante³. La presencia del estrés en estudiantes de todos los niveles y edades es una realidad que acontece en las instituciones académicas. Se ha reportado que en las carreras pertenecientes del área de la Salud los estudiantes manifiestan mayores niveles de estrés⁴.

El estrés es reconocido como un problema de salud pública y el principal agente nocivo en la salud de los profesores, los estudiantes y de otros grupos humanos, llevándose a cabo declaraciones y propuestas mundiales por parte de la Organización Internacional del trabajo –OIT- y la Organización Mundial de la Salud.

Siendo los únicos para España, señalado por varios autores el Maslach burnout e ISTAS-21; las que son necesarias validar convergentemente y en forma transcultural, una escala breve de autoevaluación del estrés peruano con otro instrumento como el cuestionario de evaluación de la calidad de vida español.

Particularmente, en la Amazonía peruana la medición es un componente esencial en la gestión de la prevención de riesgos

ocupacionales⁵, porque esta tarea es oportuna e impostergable para mejorar las organizaciones y entre otros.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuáles son los factores de riesgo y la frecuencia de estrés que se presentan en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco 2017?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuáles son los factores de riesgo social que conllevan al estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco 2017?
- ¿Cuáles son los factores de riesgo académico que conllevan al estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco 2017?
- ¿Cuál es la frecuencia de estrés que presentan los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco 2017?
- ¿De qué manera se relaciona los factores de riesgo social, académico y la frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco 2017?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 OBJETIVO GENERAL

Determinar los factores de riesgo y la frecuencia de estrés que se presentan en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco 2017.

1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar los factores de riesgo social que conllevan al estrés en los estudiantes en estudio.

- Identificar los factores de riesgo académico que conllevan al estrés en los estudiantes en estudio.
- Describir la frecuencia de estrés que presentan los estudiantes de odontología en estudio.
- Establecer la relación entre los factores sociales, académicos y la frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología en estudio.

1.4 HIPÓTESIS

1.4.1 Hipótesis Nula (H_i): Los factores de riesgos sociales y académicos conllevan a la profundidad de la frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco.

1.4.2 Hipótesis alterna (H_o): Los factores de riesgos sociales y académicos conllevan a la leve frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco.

1.5 JUSTIFICACION

El estrés es un estímulo, respuesta o resultado de la interacción entre una persona y el medio ambiente.

El presente estudio se centrará en los factores estresantes que inciden en la variación del rendimiento académico, teniendo como base diversos estudios realizados en países de América, Europa y Asia, en los cuales se ha demostrado que existe gran prevalencia de estos factores en el plano educativo y que es difícil de erradicar.

La razón por la cual se realiza este trabajo de investigación es porque los estudiantes de odontología están sometidos a prolongadas cargas académicas y clínicas, deben cumplir con los requisitos que la escuela demanda, y están realizando sus prácticas en un ambiente que no ayuda a disipar situaciones de estrés.

En la parte teórica, se brinda nuevos conocimientos a partir del estudio. En la parte clínica, mediante el estudio se identificará los factores de riesgo asociado al estrés para que los estudiantes equilibren las demandas de formación académica y clínica.

De esta manera se generará un ambiente más saludable (tanto para los alumnos como para los docentes y pacientes), provocando una reducción o control de los niveles de estrés, generando bienestar en los estudiantes y en consecuencia, una mejor calidad de desempeño en sus actividades y partir de esto, se mejorará la atención en los pacientes, brindando un mejor servicio⁶.

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES (INTERNACIONALES, NACIONALES Y REGIONALES)

2.1.1. INTERNACIONALES

Vargas M, Talledo-Ulfe L, Heredia P, Quispe-Colquepisco S, Mejía CR. Colombia (2018). Influencia de los hábitos sobre la depresión en el estudiante de medicina peruano: estudio en siete regiones administrativas.

OBJETIVO: Determinar la influencia de los hábitos sobre la depresión en estudiantes de medicina de 7 regiones peruanas.

MÉTODOS: Estudio analítico de corte transversal de un análisis de datos secundario. El diagnóstico de depresión se obtuvo de acuerdo con el resultado de la prueba de Zung, y cualquier nivel de esta condición se consideró positivo. Esto también se comparó con otras variables sociales y educativas que fueron importantes según la literatura previa. **RESULTADOS:** De los 1922 encuestados, el 54.5% (1047) eran mujeres. La mediana de edad fue de 20 [rango intercuartil, 18-22] años, y 13.5% (259) tuvo algún grado de depresión según la escala de Zung. En el análisis multivariado, la frecuencia de la depresión aumentó con las horas de estudio por día (RPA = 1.03, IC 95%; 1.01-1.04; P <.001) y el trabajo del alumno (RPA = 1.98, IC 95%; 1.21- 3.23; P = .006). Por otro lado, la disminución de la frecuencia de depresión disminuyó al tener

horarios de comidas similares (RPA = 0.59, IC del 95%, 0.38-0.93, P = .022), y tener un lugar fijo en el que obtener alimentos (RPA = 0.66; IC 95%: 0.46-0.96; P = .030), ajustado para el año de ingreso a la universidad.

CONCLUSIONES: Se encontraron algunos factores de estrés predispuestos a la depresión (el trabajo y el estudio de más horas al día). Por otro lado, tener orden en su rutina diaria disminuyó esta condición (teniendo un lugar y horarios establecidos para las comidas)⁷.

López RB, Navarro NM, Astorga AC. Chile (2017). Relación entre la organización de la personalidad y la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes universitarios en carreras de salud en la Región de Coquimbo, Chile.

OBJETIVO: La literatura informa un conjunto de variables asociadas con la depresión, la ansiedad y el estrés en los estudiantes de carreras de salud. El único de estos que podría tener un aporte constante es la estructura de la organización de la personalidad. El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre las dimensiones de la organización de la personalidad y la depresión, la ansiedad y los síntomas de estrés informados por los estudiantes universitarios de carrera de salud de primer año.

MÉTODOS: Bajo un diseño no experimental ex-post-facto, la organización de la personalidad fue evaluada en 235 1er año de

universidad, medicina, enfermería y kinesiología de tres universidades de La Serena y Coquimbo (Chile). Se usó el inventario de la organización de la personalidad y la escala de depresión, ansiedad y estrés para tamizar a los participantes. La relación de la personalidad con los síntomas depresivos, de ansiedad y de estrés se determinó mediante análisis de regresión múltiple.

RESULTADOS: Se encontró que las dimensiones de la personalidad primaria y global explicaron 28% de la varianza de la depresión ($P < .01$), 20% de ansiedad y estrés 22%, con el uso de defensas primitivas y dimensiones de difusión de identidad que contribuyen en gran medida al modelo explicativo.

CONCLUSIONES: Las dimensiones de la organización de la personalidad podrían tener una relación significativa con la aparición de la depresión, la ansiedad y el estrés, ya que la dimensión explicativa de la carga proporciona las defensas primitivas y la difusión de la identidad. Estos resultados pueden ser útiles para el reconocimiento temprano de aspectos de la personalidad de los solicitantes, y para llevar a cabo acciones que los fortalezcan para mejorar la eficiencia⁸.

Arrieta K, Cárdenas SD, Martínez FG. Colombia (2013). Síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés entre los estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados.

OBJETIVOS: Estimar la relación entre los síntomas depresivos, la ansiedad y el estrés y los factores sociodemográficos, académicos y sociales entre los estudiantes de odontología.

MÉTODOS: Se realizó un estudio transversal en estudiantes de odontología de una universidad de Cartagena, seleccionados por muestreo aleatorio simple. Los estudiantes respondieron un cuestionario anónimo autoinformado de 20 preguntas que incluía características demográficas, depresión, ansiedad y síntomas de estrés (escala DASS 21), función familiar (familia APGAR) y otros factores asociados con el contexto académico, económico y social. Los datos se analizaron calculando odds-ratios por regresión logística binomial.

RESULTADOS: La prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés fue del 37.4%, 56.6% y 45.4%, respectivamente. Los factores asociados con los síntomas depresivos fueron la falta de apoyo de amigos (OR = 6.2, IC 95%, 2.6-14.5), disfunción familiar (OR = 3.6, IC 95%, 1.9-6.6) y dificultades económicas (OR = 2.2; 95% CI, 1.2-3.9). Los síntomas de ansiedad se asociaron con disfunción familiar (OR = 3.1, IC 95%, 1.8-5.3) y falta de apoyo de amigos (OR = 2.1, IC 95%, 1.1-5.8). También para los síntomas de factores de estrés, disfunción familiar (OR = 2.3, IC 95%, 1.4-4.1), ingreso (OR = 2.4, IC 95%, 1.2-4.9) y tiempo de descanso (OR = 2.3; IC 95%, 1.4 -4.0).

CONCLUSIONES: Los estudiantes de odontología informan una alta prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Los

factores asociados son los recursos económicos, la función familiar, la falta de tiempo para descansar y el apoyo social⁹.

Bentley MA, Crawford JM, Wilkins JR, Fernandez AR, Studnek JR. Estados Unidos (2013). Una evaluación de la depresión, la ansiedad y el estrés entre los profesionales de EMS certificados a nivel nacional.

OBJETIVOS: El objetivo principal de este estudio fue estimar la prevalencia y la gravedad de la depresión, la ansiedad y el estrés en una cohorte de profesionales de los servicios médicos de emergencia (EMS) certificados a nivel nacional. El objetivo secundario fue determinar si había diferencias entre las personas que experimentaban depresión, ansiedad o estrés y las que no.

MÉTODOS: Este fue un cuestionario basado en el análisis de casos y controles de un técnico médico de emergencias certificado a nivel nacional (EMT): médicos y paramédicos que solicitaron la recertificación nacional en 2009. Las tres variables de resultados de interés incluyeron medidas de depresión, ansiedad y estrés, y evaluado usando la Escala de Ansiedad por Depresión de Ansiedad-21 (DASS-21). Se utilizaron estadísticas descriptivas y modelos de regresión logística controlados por investigadores para cuantificar la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés y predecir la asociación de las características demográficas y de la vida laboral con cada resultado.

RESULTADOS: Un total de 64,032 personas fueron elegibles para renovar su certificación nacional y 34,340 (53.6%) individuos

respondieron un cuestionario. El DASS-21 clasificó como 1.589 (6.8%, intervalo de confianza [IC] del 95% = 6.4% -7.1%) como deprimidos, 1.406 (6.0%, IC 95% = 5.7% -6.3%) como ansioso, y 1,382 (5.9%, 95% CI = 5.6% -6.2%) como estresado. Las estimaciones de regresión logística multivariable mostraron que los paramédicos (odds ratio [OR] = 1,31, IC 95% = 1,22-1,39), los que trabajan en servicios municipales o del condado (OR = 1,36, IC 95% = 1,16-1,60) o servicios privados (O = 1,32, IC del 95% = 1,14-1,52), y aquellos con ≥ 16 años de experiencia con el SEM (OR = 1,28, IC del 95% = 1,01-1,62) tuvieron un aumento en las probabilidades de depresión. Se encontró un aumento gradual al estimar los efectos de la salud general autorreportada sobre las probabilidades de ansiedad (muy bueno, OR = 1,84; IC del 95% = 1,53-2,22; bien, OR = 3,88, IC del 95% = 3,32-4,67; regular / pobre, OR = 10.81, IC 95% = 8.14-14.34). Del mismo modo, los paramédicos (OR = 1,32, CI 95% = 1,23 a 1,42), los que trabajan en un sistema SEM privado (OR = 1,35, CI 95% = 1,16 a 1,56), y aquellos con ≥ 16 años de experiencia de EMS (OR = 1.67, 95% CI = 1.28-2.18) tuvieron un aumento en las probabilidades de estrés.

CONCLUSIONES: Este estudio pudo estimar la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en una gran cohorte de profesionales de EMS certificados a nivel nacional e identificó características demográficas y de vida laboral estadísticamente significativas que predijeron la depresión, la ansiedad y el estrés. La investigación futura debe intentar seguir a los profesionales de EMS

prospectivamente para determinar las características específicas asociadas con la exposición traumática ocupacional y el desarrollo de depresión, ansiedad y estrés¹⁰.

Wahab S, Rahman FN, Wan Hasan WM, Zamani IZ, Arbaiei NC, Khor SL, et al. Malasia (2013). Los factores de estrés en los estudiantes de internado secundario: asociación con el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos.

OBJETIVO determinar la prevalencia de la depresión, la ansiedad y el estrés, y su asociación con los factores de estrés.

MÉTODOS: Se realizó un estudio transversal entre 350 estudiantes en un internado seleccionado. Se utilizaron dos cuestionarios validados de la versión malaya como instrumentos, que comprendían la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés de 21 ítems para evaluar la depresión, la ansiedad y el nivel de estrés, y Soalselidik Stressor Sekolah Menengah para evaluar los factores estresantes.

RESULTADOS: La prevalencia de depresión, ansiedad y estrés fue 39.7%, 67.1% y 44.9%, respectivamente. El puntaje promedio más alto fue de 2.3 (± 0.80) para el factor estresante relacionado con el académico. Todos los factores estresantes (académico, interpersonal, intrapersonal, docente, de aprendizaje / enseñanza y grupo social) tuvieron una asociación significativa con la depresión, la ansiedad y el estrés ($p < 0,001$). La regresión múltiple mostró que tanto el factor de estrés intrapersonal como el factor estresante

relacionado con el aprendizaje / enseñanza fueron 2.8 y 2.0 veces más probables (odds ratio [OR] = 2.8 [P <0.001] y OR = 2.0 [P = 0.002], respectivamente) para causar síntomas depresivos. Por otro lado, el factor de estrés interpersonal fue 2.9 veces más probable (OR ajustado = 2.9, P <0.001) para causar ansiedad. Los factores estresantes relacionados con el aprendizaje / enseñanza y relacionados con la relación intrapersonal fueron 2.7 y 2.

CONCLUSIONES: Es necesario considerar e investigar la posibilidad de introducir la detección de problemas de salud mental entre los estudiantes de internado. Abordar los posibles factores estresantes y emplear un afrontamiento saludable puede ayudar a reducir los resultados emocionales negativos en estos estudiantes¹¹.

Amr A, El-Gilany AH, El-Moafee H, Salama L, Jimenez C. Egipto (2011). El estrés entre los estudiantes de enfermería del bachillerato de Mansoura (Egipto).

OBJETIVO examinar el nivel de estrés percibido entre los estudiantes de enfermería de Mansoura de bachillerato y para resaltar los posibles factores de predicción.

MÉTODOS: En este estudio transversal, se obtuvieron datos de 373 estudiantes mediante un cuestionario autoadministrado, que incluyó preguntas sobre sociodemográficos, una lista de posibles factores estresantes, estrés percibido, factores de bienestar físico, ansiedad y síntomas depresivos.

RESULTADOS: La prevalencia de alto nivel de estrés, ansiedad y depresión fue 40.2%, 46.6% y 27.9%, respectivamente. En promedio, cada estudiante informó que una media de 4,6 estresores y presiones académicas fueron los factores estresantes más frecuentes. En el análisis de regresión, el número de estresores y el puntaje del índice de enfermedad global fueron predictores de un alto nivel de estrés. **CONCLUSIÓN:** Estos hallazgos requieren la introducción de programas de manejo del estrés y atención psiquiátrica en los servicios de salud de enfermería de la Universidad¹².

2.1.2. NACIONALES

Bonilla, M.; Delgado, K.; León, D Chiclayo 2014. Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una Universidad de la provincia de Chiclayo.

El propósito de la investigación es determinar el nivel de estrés académico. Se utilizó un instrumento de medición como el cuestionario de evaluación de estrés dental y del medio ambiente (DES30), que consta de 34 ítems e incluyen los posibles factores desencadenantes del mismo. Participaron un total de 198 estudiantes de una escuela de odontología y se tuvo como resultado que el 23.2% presenta nivel bajo, el 53% nivel moderado y el 23.7% nivel alto. Los resultados de esta investigación fueron analizados estadísticamente a través de un programa SPSS versión 20.0 ¹³.

Bedoya, S.; Perea, M.; Ormeño, R. Lima 2006. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de la facultad de estomatología.

El presente estudio tuvo como propósito evaluar los niveles, situaciones generadoras y manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales en alumnos del 3º y 4º año de la Facultad de Estomatología. El grupo en estudio estuvo constituido por 118 estudiantes universitarios del 3er y 4to año de la

FE de la UPCH que cursaron las asignaturas de CIA I —CIP I y CIA III - CIP III, respectivamente en el semestre 2005-I. La distribución de la muestra según sexo fue: 73.7% mujeres y 26.3% varones, siendo el promedio de edad 20.47 ± 1.29 años. Los resultados revelan que el 96.6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de 3º año los que presentaron los niveles más altos de estrés. Según sexo, las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación a los varones. Las situaciones mayormente generadoras de estrés académico son: tiempo para cumplir con las actividades académicas, sobrecarga de tareas y trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Finalmente se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas; así como se relacionó negativamente con algunos comportamientos indagados¹⁴.

Terán, E. Perú 2013. Terán, C. Asociación de la percepción de estrés de los estudiantes que cursan asignaturas preclínicas con los que cursan asignaturas clínicas en la escuela de odontología de la UPC durante el 2013.

Se encontró mayor grado de estrés en los alumnos de clínica que en los alumnos de preclínica. Dentro de los alumnos de preclínica, los alumnos que presentaron mayor grado de estrés fueron los alumnos de 1er año, mientras que, dentro del grupo de los alumnos de clínica, los alumnos que presentaron mayor grado de estrés fueron los alumnos de 3er año. En conclusión, Se encontró 2.96 veces mayor grado de estrés en los estudiantes de clínica que en los estudiantes de preclínica. Dentro de ello, los estudiantes que presentaron mayor grado de estrés fueron los estudiantes de 1er año, mientras que, dentro del grupo de los estudiantes de clínica, los estudiantes que presentaron mayor grado de estrés fueron los estudiantes de 3er año. No se encontró asociación entre el género y en nivel de estrés de los estudiantes¹⁵.

Abregú, L.; Sebastián, E. Perú 2011. Validación convergente transcultural de la escala breve para detectar estrés.

En comparación al empleo de diversos instrumentos para medir el estrés y burnout, el instrumento aplicado en este estudio se diferencia en tres aspectos de los utilizados por otros autores. En primer lugar, la escala AME se basa en un modelo de salud psicofisiológica y, en consecuencia, permite aproximar los síntomas de la salud en general con la dimensión psicoeducativa y la pertinencia en los procesos cognitivos y el seguimiento de diversos indicadores en las nueve dimensiones del estrés. En segundo lugar, este instrumento no solo mide comportamientos, sino la forma de sentir y pensar durante el estrés, por ejemplo, bajo situaciones de riesgo como el examen académico, las que confirman la vinculación con el estilo de vida de los sujetos señalados en que en nuestra opinión le proporciona un valor agregado, mostrando los niveles de estrés y sus correspondientes indicadores conductuales, autonómicos, cognitivos y afectivos, el grado de intensidad del estrés, como las diferencias de reacción transcultural, que en este último caso los estudios son escasos. La primera de ellas, se relaciona con el tamaño de la muestra, siendo necesario repetir el estudio con otros grupos sometidos en diferentes situaciones de riesgo, y confirmar los resultados referidos. La segunda limitación, llama nuestra atención el ítem a excluirse, relacionado con la evaluación de los plazos y metas rígidos, que constituye innegablemente un indicador del estrés, esto hace pensar que podría tratarse más bien de una nueva variable de predicción. La tercera limitación, es la ausencia significativa en dos dimensiones del cuestionario CV (desarrollo personal y bienestar físico)¹⁶.

2.1.3. REGIONALES

No se encontró información a nivel regional

2.2. BASES TEORICAS

2.2.1. ¿Qué es el estrés?

El estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona¹⁷.

Al respecto señalan Martínez y Díaz el problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas¹⁸.

Todas las personas necesitan aprender a prevenir y controlar el estrés. Prevenirlo y afrontarlo puede disfrutar de un estilo de vida más sano y más satisfactorio¹⁹.

2.2.2. Síntomas del Estrés

El estrés puede manifestarse a través de problemas o señales físicas o nerviosas/psicológicas²⁰.

Dentro de las señales físicas se incluyen: dolores musculares, problemas respiratorios (falta de aire o sofocos), problemas en la piel (eczemas, urticarias), disfunciones sexuales, alteraciones cardíacas (dolores o presión en el pecho), problemas estomacales, tics nerviosos, etc.

- Los síntomas psicológicos del estrés engloban: irritabilidad, falta de concentración y memoria, cansancio, trastornos del sueño, ansiedad, agitación, etc.

La sobre activación inherente al estrés continuado produce una serie de efectos en el organismo. Entre ellos:

- Enfermedades cardiovasculares
- Cefaleas
- Alteraciones del sistema inmunitario
- Envejecimiento prematuro
- Daños en el hipocampo
- Trastornos de aprendizaje y memoria ²¹.

2.2.3. Situaciones Estresantes

La respuesta de estrés de la persona depende en parte de la presencia de una situación estresante. Es decir, que, por sus características, esa situación es estresante para, generalmente, todas las personas. Podría ser una mudanza, un cambio de trabajo o de país. Podríamos decir que estas situaciones serían potencialmente estresantes para la mayoría de nosotros.

En este caso, ya no hablaríamos de la situación en sí, sino de cómo evalúa la persona esa situación y sus propias habilidades y recursos para afrontarla. Por ejemplo, una situación de examen puede ser estresante para una persona y nada estresante para otra, quizás porque una tiende a ser más segura de sí misma y confiar en sus habilidades y conocimiento ²².

a. Competencia

Las calificaciones son la fórmula que ocupan los organismos educacionales para evaluar rendimientos, pero en ocasiones se transforman en el punto de partida para estados de ansiedad y hasta temor por no rendir como se espera.

Quitar la idea de competencia respecto de quién tiene mejor nota o acabar con el estrés de obtener tal calificación, son objetivos que requieren del trabajo conjunto de la Universidad y los profesores ²³.

b. Trabajos Académicos

Los estudios superiores representan, pues, el punto culminante del estrés académico por las altas cargas de trabajo, pero también porque coinciden

con una etapa de la vida en la que el estudiante debe enfrentarse a muchos cambios en su vida ²⁴.

c. Participación

Dentro de los estresores relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje, se ha concedido una especial relevancia al papel que desempeñan las relaciones sociales que se establecen entre los individuos que forman parte del grupo y especialmente a las de los estudiantes entre sí.

Podría afirmarse con rotundidad que una parte significativa del éxito académico depende de la habilidad para utilizar los recursos personales y sociales.

Un buen clima social favorece el desarrollo y perfeccionamiento de las habilidades de resolución de conflictos (tanto personales como sociales), especialmente las habilidades de negociación. Ello desempeña un papel de amortiguación o reducción del estrés.

La percepción de falta de control sobre su trabajo (planificación, temporalización, elección de actividades, elección de estrategias) y las escasas posibilidades de uso y desarrollo de sus capacidades personales en el trabajo académico favorecen la aparición de estrés ²⁵.

2.2.4. Estímulos o factores estresores

El concepto estresor (desencadenante de estrés, factor de estrés) describe todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés ²⁶.

a) Reacciones físicas

Corresponden a los síntomas que se generan en nuestro cuerpo frente a los estresores habituales, algunos de ellos son:

- Somnolencia, mayor necesidad de dormir
- Cansancio y fatiga
- Dolores de cabeza o jaquecas

- Dolor de estómago y/o color irritable
- Bruxismo (tensión de mandíbulas)
- Dolor de espalda
- Taquicardia o palpitaciones fuertes
- Aumento o disminución del apetito
- Resfríos frecuentes (baja en el sistema inmune)
- Dificultades para dormir (insomnio o pesadillas)

b) Reacciones psicológicas y emocionales

Son las reacciones emocionales y cognitivas que tenemos frente a situaciones de estrés, entre las que destacan:

- Inquietud e hiperactividad
- Tristeza y/o desgano
- Ansiedad constante
- Dificultades para concentrarse
- Dificultades para pensar (quedarse en blanco)
- Problemas de memoria, olvidos frecuentes
- Irritabilidad frecuente
- Temor a no poder cumplir con las obligaciones
- Baja motivación para actividades académicas
- Angustia y/o ganas de llorar frecuente

c) Reacciones conductuales

Consisten en los cambios que experimentamos en nuestra conducta producto de la vivencia de situaciones de estrés, que son fácilmente observados por otros, entre los que podemos encontrar:

- Frecuente tendencia a discutir con los demás
- Necesidad de estar solo, aislarse
- Uso de fármacos para estar despierto (auto medicados)
- Preferir otras actividades por sobre el estudio
- Uso de fármacos para dormir (auto medicados)
- Dificultad para sentarse a estudiar (“sacar la vuelta”)
- Aumento del consumo de café y/o tabaco
- Dejar de asistir a clases

- Frecuente participación en carretes poco saludables
- Tendencia a dejar de hacer, por desgano o apatía, lo que se acostumbra normalmente ²⁷.

2.2.5. Estrategias de Afrontamiento

El afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar ²⁸.

➤ Asertividad

Es la habilidad personal que nos permite expresar directamente los propios sentimientos, opiniones y pensamientos y defender nuestros derechos, en el momento oportuno, de la forma adecuada sin negar ni desconsiderar los sentimientos, opiniones, pensamientos y derechos de los demás. Las características son:

- Es una característica de la conducta y no de la persona
- Es una característica específica a la persona y a la situación, no es universal
- Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción
- Es una característica de la conducta socialmente efectiva ²⁹.

➤ Elogios

Elogio es la alabanza de los méritos y las cualidades positivas de una persona, un objeto o un concepto. Alabanza es un elogio que puede hacerse también en privado que en público. La alabanza tiene un efecto positivo sobre la salud mental del individuo. Lo contrario de la alabanza es fundamental. Si la persona en el ejemplo anterior se critica al final de su primer día de trabajo, se

puede sentir desmotivado y ella siente la fuerte presión que eventualmente afecte su rendimiento ³⁰.

➤ **Religiosidad**

Es el grado y modo con que las creencias y prácticas religiosas se presentan en la conciencia y conducta del creyente o grupo de creyentes. En este concepto se advierte un aspecto cuantitativo, la intensidad religiosa de la cual depende ³¹.

➤ **Confidencias**

Una confidencia es la revelación de un secreto o la comunicación de una noticia reservada, no destinada a ser publicada ³².

2.2.6. Niveles de Estrés

Según la escala de calificación del nivel de estrés en los estudiantes universitarios, se utilizó el Test del estrés del Dr. Arturo Barraza Macías ³³, el cual mide los diferentes niveles de estrés del estudiante encuestado y los clasifica de la siguiente manera:

a. Nivel leve

El estrés leve es la forma de estrés más común. Proviene de las demandas y las presiones del pasado inmediato y se anticipa a las demandas y presiones del próximo futuro, puede producir: molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas. El estrés leve no tiene tiempo suficiente para producir las grandes lesiones asociadas con el estrés alto. Los síntomas más comunes son:

- Desequilibrio emocional:
- Problemas musculares: dolor de cabeza tensional, el dolor de espalda, el dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que producen contracturas y lesiones en tendones y ligamentos
- Problemas digestivos con molestias en el estómago o el intestino, como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable

- Manifestaciones generales transitorias como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración en las palmas de las manos, palpitaciones cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad respiratoria y dolor torácico

"Un elevado nivel de estrés leve puede producir molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros muchos síntomas"

b. Nivel Moderado

Existen individuos que padecen de estrés de nivel moderado, cuyas vidas están tan desordenadas que siempre parecen estar inmersas en la crisis y el caos.

La personalidad tipo A, cardíaca, descrita por los cardiólogos Meter Friedman y Ray Rosenman, es similar a un caso extremo de estrés leve episódico.

La personalidad tipo A tiene un "impulso competitivo excesivo, agresividad, impaciencia y una sensación constante de urgencia en todo". En el individuo tipo A. Friedman y Rosenman han encontrado que el tipo A tiene muchas más posibilidades de desarrollar cardiopatía coronaria que el tipo B, que muestra una personalidad y un patrón de comportamiento totalmente opuestos. Otra forma de estrés leve episódico viene de la preocupación sin causa. El "pesimista" ve desastres a su alrededor en cada esquina y una futura catástrofe en cada situación. El tratamiento del estrés leve episódico requiere la intervención a diferentes niveles, generalmente requiere la ayuda profesional y puede durar varios meses." Suelen intentar imponer sus opiniones a los demás en todo lugar. Con frecuencia su estilo de vida, su forma de relacionarse con los demás y la forma en que perciben el mundo son una parte de quién y qué son.

d) Nivel Profundo

Mientras que el estrés leve es estimulante y excitante, el estrés profundo no.

Es un estrés creciente que aparece día tras día, año tras año. El estrés profundo destruye el cuerpo, la mente y la vida. Es el estrés de la pobreza, de las familias disfuncionales, de estar atrapado en un

matrimonio infeliz o en un trabajo no deseado. El peor aspecto del estrés profundo es que la gente lo asume, se olvida que está ahí. Las personas son inmediatamente conscientes del estrés leve porque es nuevo; pero ignoran el estrés profundo porque es antiguo, familiar y en ocasiones, casi confortable. Se crea una visión del mundo o un sistema de creencias que produce un estrés interminable en el individuo. El estrés profundo mata por medio del suicidio, la violencia, el infarto de miocardio, el ictus cerebrovascular y quizá, incluso el cáncer. Los síntomas del estrés profundo son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y conductual prolongados, así como del propio estrés³⁴.

2.2.7. Rendimiento Académico

“El rendimiento académico puede concebirse como el nivel de conocimientos, habilidades y destrezas que el estudiante adquiere durante el proceso enseñanza- aprendizaje de los educandos matriculados en un curso, grado, ciclo o nivel educativo, lo que va estar en relación con los objetivos y contenidos de los programas y el desempeño de los estudiantes en todo el proceso mencionado”³⁵.

Dimensiones que inciden en el rendimiento académico.

➤ Dimensión académica

Esta dimensión refiere al qué y al cómo del desarrollo académico del sujeto en su proceso formativo en la universidad. En este sentido, se consideran tanto variables que afectan directamente la consecución del resultado de dicho proceso, como aquellas que lo evidencian.

➤ Dimensión económica

Las dimensiones económicas se relacionan con las condiciones que tienen los estudiantes para satisfacer las necesidades que plantea el sostenerse mientras cursa sus estudios académicos: vivienda, alimentación, vestuario, transporte, material de estudio, gastos en actividades de esparcimiento, entre otros.

➤ **Dimensión familiar**

Se entiende esta dimensión, como el ambiente familiar donde se desarrolla y crece un individuo, el cual puede favorecer o limitar su potencial personal y social, además de tener efectos en la actitud que asume frente al estudio, la formación académica y las expectativas con proyectos de educación superior.

En la familia se gestan patrones de comportamiento, valores y sistemas de relación entre sus miembros que son registrados a nivel consciente e inconsciente de tal forma que en la dinámica familiar se puede constatar que la actitud del estudiante, sea de manera positiva o negativa ³⁶.

➤ **Dimensión personal**

"Esta dimensión atraviesa las otras cuatro dimensiones en cuanto dirige el deseo, la intención y la acción en gran parte inconscientemente de cada sujeto como individualidad manifestándose en su singularidad. Una de las características que se incluye en esta dimensión son las habilidades sociales y su adquisición por medio, principalmente, del aprendizaje que incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos; suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas, acrecientan el reforzamiento social, son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada"³⁷.

Factores académicos que inciden en el Rendimiento académico.

a. Capacidad intelectual

Otro factor que se considera muy importante es la capacidad intelectual, que tiene una importancia muy significativa sobre el rendimiento académico. "Todos los aprendizajes son obtenidos por la capacidad de percibir y organizar los conocimientos adquiridos durante la clase"³⁸.

b. Asistencia a clases

Se refiere a la presencia del estudiante en las lecciones otorgadas por el docente, cuanto mayor asiste el estudiante a clases tendrá mejor

calificación, la asistencia a clases es uno de los factores más significativos que influye en el rendimiento académico.

c. La Didáctica

Es muy importante que el docente utilice métodos para que tenga llegada al estudiante y a su vez pueda captar al cien por ciento la clase dictada.

d. Aptitudes

Al igual que la inteligencia, las aptitudes son variables comúnmente estudiadas dentro de los determinantes de índole personal. Se asocian a habilidades para realizar determinadas tareas por parte del estudiante mediante diferentes pruebas ³⁹.

e. Formación Académica Previa a la universidad

El rendimiento académico previa a la Universidad constituye uno de los indicadores con la mayor capacidad predictiva en el rendimiento académico en los estudiantes universitarios y tiene mucho que ver la calidad educativa de la institución de la que proviene el estudiante.

f. Edad

Según Tejedor, J. los estudiantes más jóvenes son los que obtienen mejores tasas de rendimiento y mejores calificaciones y por otra, parece igualmente claro que los mejores rendimientos van asociados a los alumnos de los últimos cursos, es decir, los alumnos de mayor edad⁴⁰.

2.2.8. Niveles de Rendimiento Académico

Según la escala de calificación de los estudiantes del nivel universitario, la universidad en la evaluación cuantitativa considera la vigesimal teniendo en cuenta los siguientes intervalos:

a. Nivel Bueno

Cuando el estudiante evidencia el logro de su aprendizaje adecuado y las evaluaciones promedio oscilan entre 16 a 20 puntos respectivamente.

b. Nivel Regular

Cuando el estudiante evidencia un manejo de lograr los aprendizajes previstos, por lo cual requiere un acompañamiento durante un tiempo razonable para lograrlo y las evaluaciones promedio oscilan entre 11 a 15 puntos respectivamente.

c. Nivel Malo

Cuando el estudiante evidencia dificultades para el desarrollo de estos y las evaluaciones promedio oscilan entre 0 a 10 puntos respectivamente.

2.2.9. Estresores

Los estresores son comúnmente clasificados como piogénicos o psicosociales. Los primeros son estímulos o situaciones capaces de producir determinados cambios bioquímicos o eléctricos que disparan automáticamente la respuesta de estrés, con independencia de la interpretación que hagamos de la situación: temperatura elevada o ejecución intensa de un ejercicio⁴¹.

2.2.10. Reacciones emocionales

Son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso, o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria ⁴².

- **Ansiedad**

La ansiedad forma parte de la condición humana y sirve para afrontar situaciones de peligro o riesgo. Sin embargo, cuando es demasiado intensa, se convierte en una fuente de sufrimiento que es necesario controlar ⁴³.

- **Irritabilidad**

Es la propensión a irritarse (sentir ira o una excitación morbosa en un órgano o parte del cuerpo). Puede definirse como la capacidad que posee

un organismo vivo de reaccionar o responder de manera no lineal frente a un estímulo⁴⁴.

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

1. Estrés:

Una tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves ⁴⁵.

2. Autoestima: Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos⁴⁶.

3. Factores: Conjunto de factores o circunstancias que afectan a alguien o algo en un determinado momento.

4. Dolor: Sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por causa interior o exterior⁴⁷.

2.4. Sistema de variables

2.4.1. Variable independiente

Factores de riesgo

2.4.2. Variable dependiente

Frecuencia de estrés

2.5 OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VARIABLE INDEPENDIENTE			
Factores de riesgo	Factores sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos • Creencias religiosas • Grado de instrucción • Problemas familiares • Problemas laborales • Problemas personales 	Nominal Nominal Ordinal Nominal Nominal Nominal
	Factores académicos	<ul style="list-style-type: none"> • Horas de clases teóricas y prácticas 	Ordinal
VARIABLE DEPENDIENTE			
Frecuencia del estrés	Reacciones físicas Reacciones Psicológicas Reacciones del comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Estrés leve ✓ Estrés moderado ✓ Estrés profundo 	Ordinal

CAPITULO III

3. MARCO METODOLOGICO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

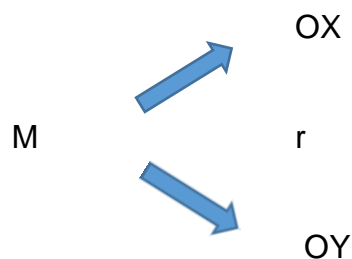
- Tipo básico: Se define como aquella actividad orientada a la búsqueda de nuevos conocimientos y nuevos campos de investigación sin un fin práctico específico e inmediato⁴⁸.

3.1.1. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

- El estudio es de nivel relacional: Plantea que dos sucesos ocurren de manera simultánea en repetidas ocasiones, tal concurrencia puede ser casual o atribuirse al azar.

3.2. DISEÑO Y ESQUEMA DE INVESTIGACIÓN

Investigación relacional



Donde: M: Muestras

OX: Datos de la variable independiente

OY: Datos de la variable dependiente

r: Datos de relacion de ambas variables

3.3. POBLACION Y MUESTRA

3.3.1. Población:

Fue de 182 estudiantes del 5^{to} año de Odontología de la ciudad de Huánuco.

3.3.2. Muestra:

Fue de 40 estudiantes del 5^{to} año de odontología de la Universidad de Huánuco y de la Universidad Hermilio Valdizán Medrano de la ciudad de Huánuco del semestre 2017 – II.

Dicha muestra fue seleccionada con el método no probabilístico por conveniencia.

La muestra estuvo conformada de la siguiente manera:

- **Universidad de Huánuco**
20 estudiantes del 5^{to} año de odontología
- **Universidad Hermilio Valdizán Medrano**
20 estudiantes del 5^{to} año de odontología

3.4. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Encuesta (cuestionario)

Inventario SISCO del Estrés Académico creado por Arturo Barraza Macías (2005). Este inventario es autodescriptivo (Anastasi y Urbina, 1998 citado en Barraza, 2008), y se presenta en forma de autoinforme que proporciona un sujeto sobre sí mismo o sobre distintos aspectos de su funcionamiento, basándose en su auto-observación.

Tiene como propósito establecer los niveles de intensidad del estrés que sufren los estudiantes universitarios, así como, los principales eventos considerados estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes de la educación superior.

Según Barraza (2008) este inventario se construyó a partir de los componentes sistémico-procesuales del estrés académico, y se encuentra constituido por 34 ítems distribuidos de la siguiente manera:

- Un ítem de filtro que, en términos dicotómicos (si-no), permite determinar si el encuestado es candidato o no a contestar el inventario.
- Un ítem que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores numéricos (del 1 al 5 donde uno es poco y cinco mucho), permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores.
- Dieciséis ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones al estímulo estresor.
- Ocho ítems que, en un escalamiento tipo Likert de cinco valores categoriales (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre), permiten identificar la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamientos.

El inventario al ser construido reportó originalmente las siguientes propiedades psicométricas (Barraza, 2007 citado en Barraza, 2008):

a) Una confiabilidad por mitades de .83 y una confiabilidad en alfa de Cronbach de .90. Estos niveles de confiabilidad pueden ser valorados como muy buenos, según DeVellis (García, 2006), o elevados, de acuerdo con Murphy y Davishofer (Hogan, 2004).

b) Una estructura tridimensional confirmada a través del análisis factorial, lo cual coincide con el modelo conceptual elaborado para el estudio del estrés académico desde una perspectiva sistémico cognoscitivista.

c) Los ítems presentan una homogeneidad, y direccionalidad única, la cual fue establecida a través del análisis de consistencia interna y de grupos contrastados.

Clave de corrección

- No se debe aceptar un inventario, en lo particular, si la pregunta número uno, que es la de filtro, ha sido contestada con un “NO”, aunque el encuestado continúe llenando el resto del inventario.
- Para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y por tanto aceptarlos, se toma como base la regla de decisión $r > 70\%$ (respondido en un porcentaje mayor al 70%). En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 20 ítems de los 34 que lo componen, en caso contrario se anulará ese cuestionario en lo particular.
- La obtención del índice que permitirá su interpretación a partir del baremo establecido, se realiza de la siguiente manera: A cada respuesta de la escala se le asigna los siguientes valores: 0 para nunca, 1 para rara vez, 2 para algunas veces, 3 para casi siempre y 4 para siempre.
- Se realiza la sumatoria de puntos obtenidos, sea como variable individual o variable colectiva. Se transforma el puntaje en porcentaje, sea a través de regla de tres simple o multiplicando la media obtenida por 25. Una vez obtenido el porcentaje se interpreta con el siguiente baremo.

Baremos

Puntaje porcentual	Nivel
0-33	Leve
34-66	Moderado
67-100 o más	Profundo

Información que proporciona

1) El estrés académico como variable general o teórica.

- Porcentaje de alumnos que presentan el estrés académico (pregunta número uno).
- Nivel de estrés académico (índice compuesto obtenido con la media general de todos los ítems que constituyen las preguntas dos, tres, cuatro y cinco).

2) Dimensiones, variables intermedias o componentes del estrés académico.

- Frecuencia con que las demandas del entorno son valoradas como estresores (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta tres).
- Frecuencia con que se presentan los síntomas (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cuatro).
- Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento (índice compuesto obtenido a partir de la media general de los ítems que conforman la pregunta cinco).

3) Indicadores o variables empíricas del estrés académico.

- Frecuencia con que cada una de las demandas de evaluación que explora el inventario son valoradas como estresores (índice simple obtenido de la media en el ítem/estresor respectivo).
- Frecuencia con que se presenta cada uno de los síntomas que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítem/síntoma respectivo).
- Frecuencia con que se usa cada una de las estrategias de afrontamiento que explora el inventario (índice simple obtenido de la media en el ítem/estrategia de afrontamiento respectivo).

Definición y Operacionalización de Variables:

Variables a evaluar	Instrumento de medición	Ítems
Estrés académico El estrés académico es aquel que padecen los alumnos de educación media superior y superior y que tiene como fuente exclusiva a estresores relacionados con las actividades a desarrollar en el ámbito escolar (Barraza, 2005).	Inventario SISCO del Estrés Académico	Pregunta 1 y 2 (1-2)
Dimensiones de la variable estrés académico.	Instrumento de medición	Ítems
Estresores Demandas a las que está sometido el individuo, y que pueden convertirse en estresores; los cuales pueden ser físicos, sociales y psicológicos. Se presentan como una amenaza a la integridad vital de la persona (Barraza, 2006).	Inventario SISCO del Estrés Académico.	Pregunta 3 (3-4-5-6-7-8-9-10)

<p>Síntomas</p> <p>La situación estresante (desequilibrio sistémico) se manifiesta en los alumnos a través de una serie de indicadores que se articulan de manera idiosincrática en las personas, de tal manera que el desequilibrio sistémico va a ser manifestado de manera diferente, en cantidad y variedad, por cada persona. Estos indicadores se clasifican según (Rossi, 2001citado en Barraza, 2006) en: físicos, psicológicos y comportamentales.</p>	<p>Inventario SISCO del Estrés Académico.</p>	<p>Pregunta 4 (11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26)</p>
--	---	---

<p>Estrategias de afrontamiento.</p> <p>Lazarus y Folkman (1986 citado en Barraza, 2006) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas</p>	<p>Inventario SISCO del Estrés Académico.</p>	<p>Pregunta 5 (27-28-29-30-31-32-33-34)</p>
--	---	---

como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”.		
--	--	--

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante del 5^{to} año odontología de las Universidades de:
 - Universidad Huánuco
 - Universidad Hermilio Valdizan Medrano
- Pertenecer al grupo de estudiantes que se eligieron según el muestreo probabilístico.
- Expresar mediante consentimiento informado la voluntariedad para participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes de otras universidades no mencionadas
- Estudiantes de otros años de odontología
- Estudiantes de otras carreras
- Estudiantes con algún desorden mental y/o incapacidad mental
- Estudiantes que no desean participar en la investigación⁴⁹.

3.5. TÉCNICAS DE RECOJO, PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS

Se realizó en el paquete estadístico SPSS versión 23, en el cual se ingresaron la información encontrada en el estudio.

PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

A. Estadística descriptiva

- Medidas de tendencias central media, mediana
- Medidas de dispersión: desviación estándar

B. Estudio inferencial

- Se utilizó la prueba estadística de:
Chi cuadrado

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. APLICACIÓN ESTADÍSTICA

CUADRO N°01

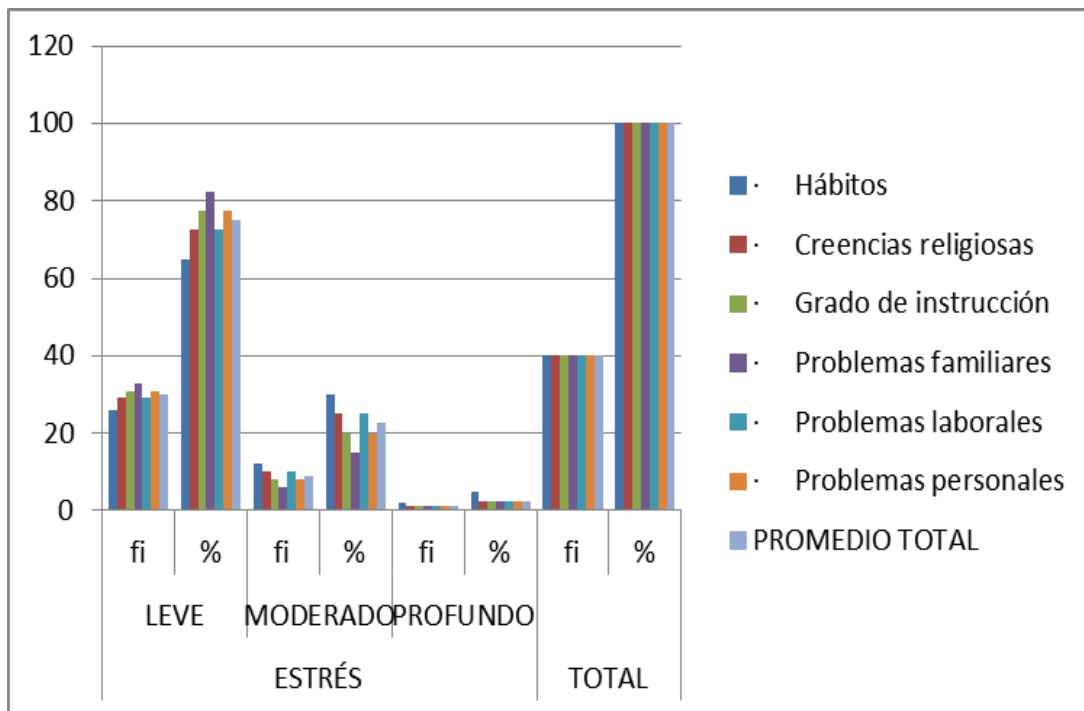
Factores de riesgo social que conllevan al estrés en los estudiantes de odontología de la ciudad de Huánuco – 2017.

FACTORES DE RIESGO SOCIAL	ESTRÉS						TOTAL	
	LEVE		MODERADO		PROFUNDO			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
• Hábitos	26	65.0	12	30.0	2	5.0	40	100
• Creencias religiosas	29	72.5	10	25.0	1	2.5	40	100
• Grado de instrucción	31	77.5	8	20.0	1	2.5	40	100
• Problemas familiares	33	82.5	6	15.0	1	2.5	40	100
• Problemas laborales	29	72.5	10	25.0	1	2.5	40	100
• Problemas personales	31	77.5	8	20.0	1	2.5	40	100
PROMEDIO TOTAL	30	75.0	9	22.5	1	2.5	40	100

Fuente: Encuesta

GRÁFICO N°01

Factores de riesgo social que conllevan al estrés en los estudiantes de odontología de la ciudad de Huánuco – 2017.



INTERPRETACION

La tabla 01, señala que, un promedio de 75.0% (30 estudiantes) de odontología de la ciudad de Huánuco, estudiados presentaron estrés leve a causa de los factores de riesgo sociales; dentro de los factores de riesgo social el que produce más estrés son los problemas familiares 82.5% (33 estudiantes), el 22.5% (9 estudiantes) presentaron estrés moderado y, el 2.5% (1 estudiante) estrés profundo.

CUADRO N° 02

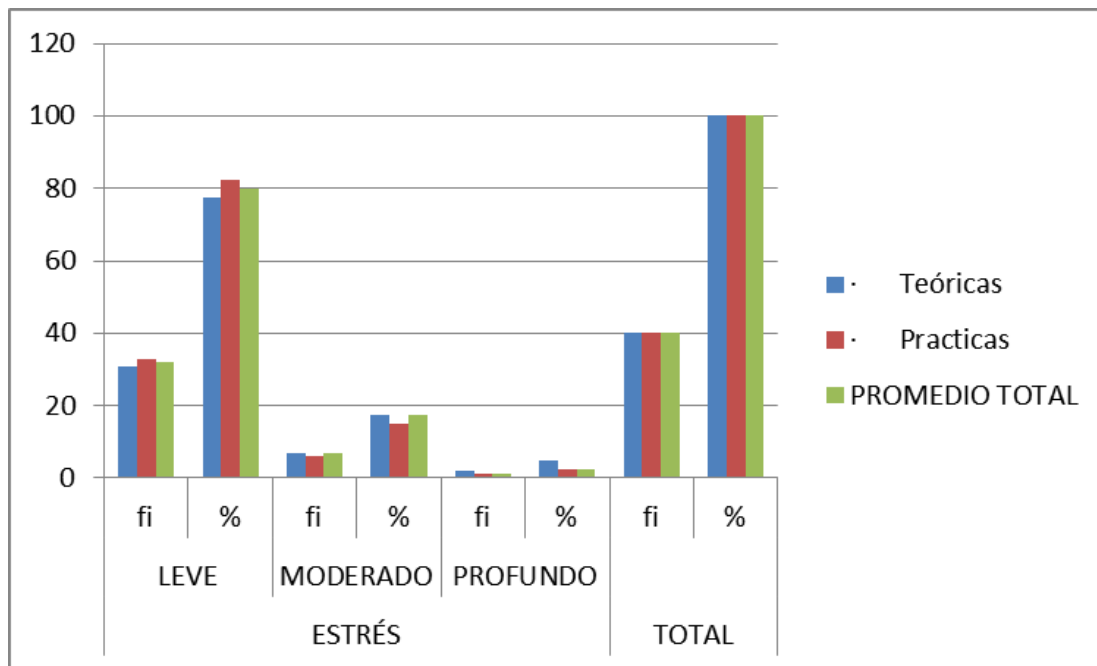
Factores de riesgo académico que conllevan al estrés en los estudiantes de odontología de la ciudad de Huánuco – 2017.

FACTORES DE RIESGO ACADEMICO	ESTRÉS						TOTAL	
	LEVE		MODERADO		PROFUNDO			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
• Teóricas	31	77.5	7	17.5	2	5.0	40	100
• Practicas	33	82.5	6	15.0	1	2.5	40	100
PROMEDIO TOTAL	32	80.0	7	17.5	1	2.5	40	100

Fuente: Cuestionario

GRÁFICO N°02

Factores de riesgo académico que conllevan al estrés en los estudiantes de odontología de la ciudad de Huánuco – 2017.



INTERPRETACION

La tabla 02, se observa que, un promedio de 80.0% (32 estudiantes) de odontología de la ciudad de Huánuco, estudiados presentaron estrés leve a causa de los factores de riesgo académico; dentro de los factores de riesgo académico el que produce más estrés son las practicas 82.5% (33 estudiantes); el 17.5% (7 estudiantes) presentaron estrés moderado y, el 2.5% (1 estudiante) estrés profundo.

CUADRO N°03

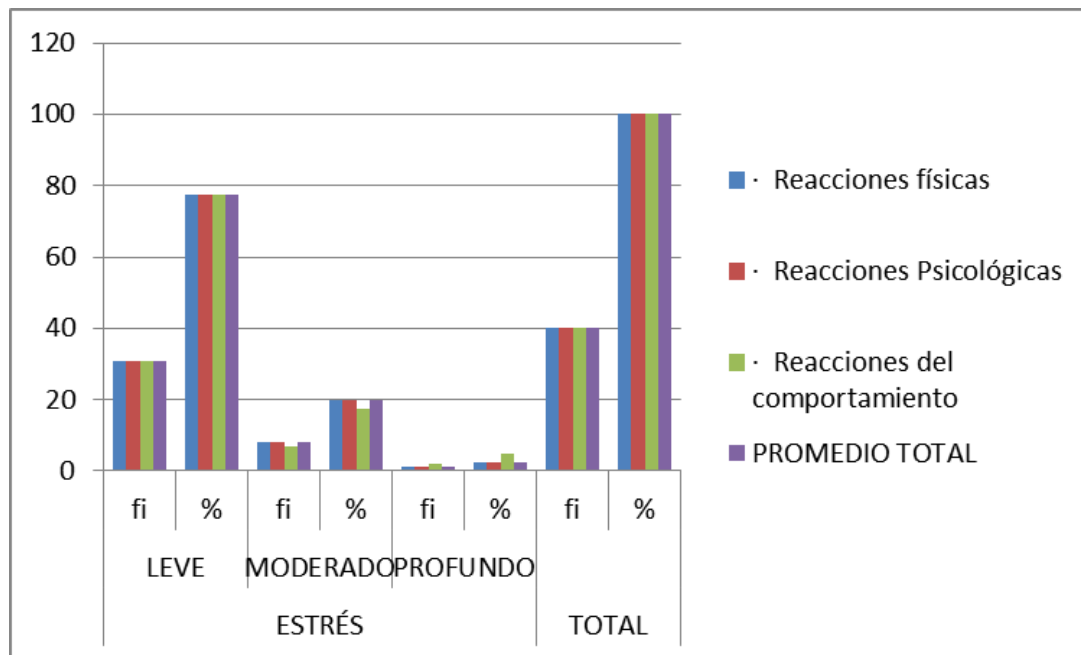
Frecuencia de estrés que presentan los estudiantes de odontología de la ciudad de Huánuco – 2017.

FRECUENCIA DE ESTRES	ESTRÉS						TOTAL	
	LEVE		MODERAD O		PROFUNDO			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
• Reacciones físicas	31	77.5	8	20.0	1	2.5	40	100
• Reacciones psicológicas	31	77.5	8	20.0	1	2.5	40	100
• Reacciones del comportami ento	31	77.5	7	17.5	2	5.0	40	100
PROMEDIO TOTAL	31	77.5	8	20.0	1	2.5	40	100

Fuente: Cuestionario

GRÁFICO N°03

Frecuencia de estrés que presentan los estudiantes de odontología de la ciudad de Huánuco – 2017.



INTERPRETACION

La tabla 03; indica que, un promedio de 77.5% (31 estudiantes) de odontología de la ciudad de Huánuco, estudiados presentaron estrés con más frecuencia en las reacciones físicas, psicológicas y, del comportamiento, el 20.0% (8 estudiantes) presentaron estrés moderado y, el 2.5% (1 estudiante) estrés profundo.

CUADRO 04

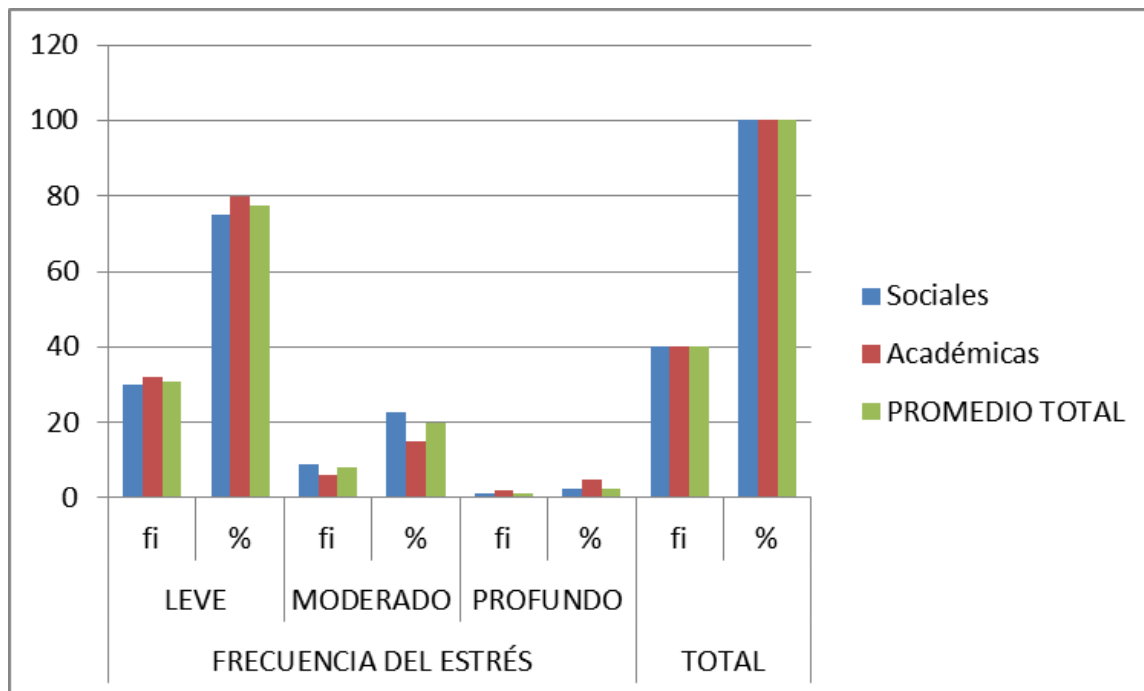
Relación entre los factores sociales, académicos y la frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología Ciudad de Huánuco – 2017.

FACTORES DE RIESGO	FRECUENCIA DEL ESTRÉS						TOTAL	
	LEVE		MODERADO		PROFUND O			
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Sociales	30	75.0	9	22.5	1	2.5	40	100
Académicas	32	80.0	6	15.0	2	5.0	40	100
PROMEDIO TOTAL	31	77.5	8	20.0	1	2.5	40	100

Fuente: Cuestionario

GRÁFICO N°04

Relación entre los factores sociales, académicos y la frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología Ciudad de Huánuco – 2017.



INTERPRETACION

En la tabla 04; se observa que, un promedio de 77.5% (31 estudiantes) de estudiantes de odontología estudiados presentaron estrés leve con más frecuencia; en relación del 75.0% (30 estudiantes) que presentaron estrés leve a causa de los factores de riesgo sociales y 80.0% (32 estudiantes) por los factores académicos.

El 20.0% (8 estudiantes) presentaron estrés moderado con más frecuencia; en relación del 22.5% (9 estudiantes) que fueron causados por los factores sociales, y 15.0% (6 estudiantes) por los factores académicos.

El 2.5% (1 estudiante) presentaron estrés profundo con más frecuencia; en relación del 2.5% (1 estudiante) a causa de los factores sociales, 5.0% (2 estudiantes) a causa de los factores académicos.

CUADRO N°05

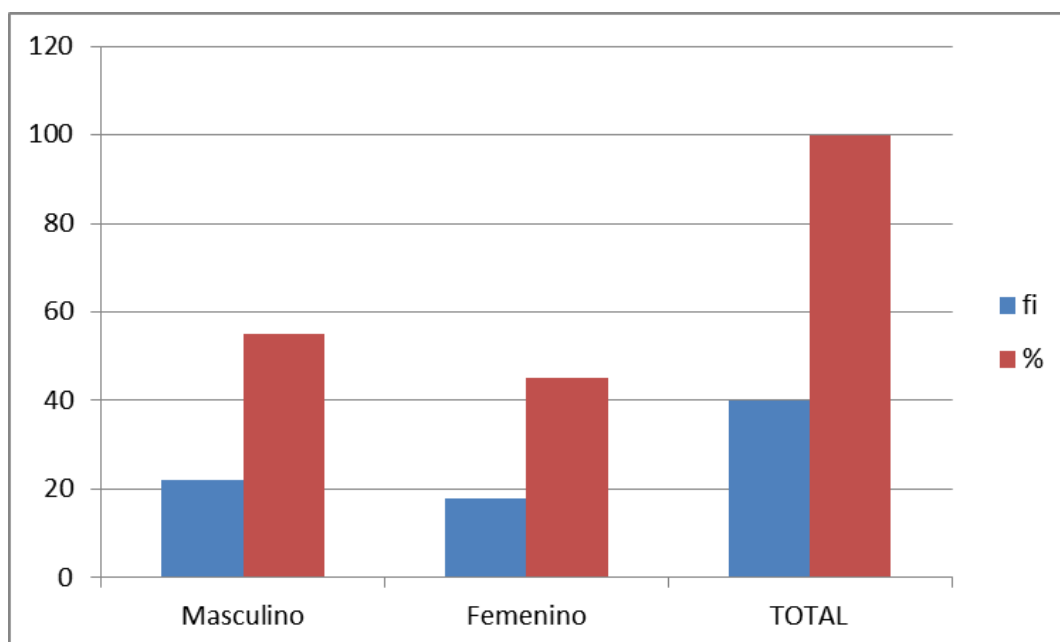
Género de los estudiantes de odontología ciudad de Huánuco – 2017.

GENERO	fi	%
Masculino	22	55.0
Femenino	18	45.0
TOTAL	40	100.0

Fuente: Encuesta

GRÁFICO N°05

Género de los estudiantes de odontología ciudad de Huánuco - 2017



INTERPRETACION

La tabla 05; nos muestra que, el 55.0% (22 estudiantes) de odontología de la ciudad de Huánuco estudiados pertenecen al género masculino y, 45.0% (18 estudiantes) al género femenino.

CUADRO N°06

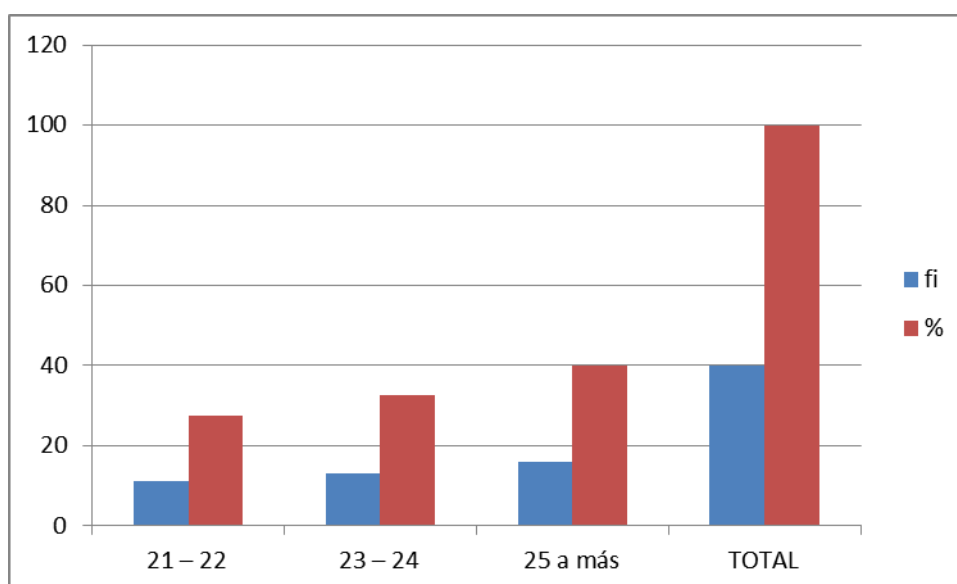
Edad de los estudiantes de odontología, ciudad de Huánuco – 2017.

EDAD (años)	fi	%
21 – 22	11	27.5
23 – 24	13	32.5
25 a más	16	40.0
TOTAL	40	100.0

Fuente: Encuesta

GRÁFICO N°06

Edad de los estudiantes de odontología, ciudad de Huánuco – 2017.



INTERPRETACION

La tabla 06, nos indica que, el 40.0% (16 estudiantes) de odontología de la ciudad de Huánuco estudiados presentaron edades entre 25 a más años, el 32.5% (13 estudiantes) entre 23 a 24 años y, el 27.5% (11 estudiantes) entre 21 a 22 años.

4.2 CONTRASTACION Y PRUEBA DE HIPOTESIS SEGÚN LA ESTADISTICA INFERENCIAL MEDIANTE LA SIGNIFICANCIA DEL CHI CUADRADO:

$$X^2 : \sum \frac{(Fo - Fe)^2}{Fe}$$

Donde:

X^2 : ¿?

Σ : Sumatoria

Fo: Frecuencia observada

Fe: Frecuencia esperada

FACTORES DE RIESGO	FRECUENCIA DEL ESTRES			TOTAL
	LEVE	MODERADO	PROFUNDO	
SOCIALES	30	9	1	40
ACADEMICAS	32	6	2	40
TOTAL	62	15	3	80

La tabla corresponde al 2 x 3 (2-1: 1) (3-1: 2) = 2 grados de Libertad a alfa 0.05 = 5.99 (Fo).

Para obtener la frecuencia esperada se realizó la siguiente operación:

$$\frac{62 \times 40}{80} = 31 \quad \frac{15 \times 40}{80} = 7.5 \quad \frac{3 \times 40}{80} = 1.5$$

Reemplazando la formula tenemos:

$$X^2: \frac{(30 - 31)^2}{31} + \frac{(32 - 31)^2}{31} + \frac{(9 - 7.5)^2}{7.5} + \frac{(6 - 7.5)^2}{7.5} + \frac{(1 - 1.5)^2}{1.5} + \frac{(2 - 1.5)^2}{1.5}$$

$$X^2: 0.03 + 0.03 + 0.3 + 0.3 + 0.2 + 0.2$$

$$X^2: 1.06 (Fe)$$

Por tanto: $X^2_c = 5.99 > 1.06$ entonces se acepta la hipótesis nula (Ho): Los factores de riesgo sociales y académicos conllevan a la leve frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco.

CAPITULO V

DISCUSION DE RESULTADOS

Según los resultados encontrados mediante la contrastación y prueba de hipótesis mediante la significancia del chi cuadrado, se obtuvo que: $X^2_c : 5.99 > 1.06$ por lo tanto, se aceptó la H_0 : “Los factores de riesgo sociales y académicos conllevan a la leve frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco”. De esta manera se llegaron a conclusiones: un porcentaje de 75.0 % de estudiantes de odontología estudiados presentaron estrés leve a causa de los factores sociales, el 80.0% a causa de los factores académicos y, con mayor frecuencia un promedio de 77.5 % presentaron estrés leve. Frente a ello Vargas M, Talledo-Ulfe L, Heredia P, Quispe-Colquepisco S, Mejía CR⁷. Señala: Que Se encontraron algunos factores de estrés predispuestos a la depresión (el trabajo y el estudio de más horas al día). Por otro lado, tener orden en su rutina diaria disminuyó esta condición (teniendo un lugar y horarios establecidos para las comidas)

Asimismo, López RB y Navarro NM⁸. Dice: Las dimensiones de la organización de la personalidad podrían tener una relación significativa con la aparición de la depresión, la ansiedad y el estrés, ya que la dimensión explicativa de la carga proporciona las defensas primitivas y la difusión de la identidad. Estos resultados pueden ser útiles para el reconocimiento temprano de aspectos de la personalidad de los solicitantes, y para llevar a cabo acciones que los fortalezcan para mejorar la eficiencia.

Según Arrieta K, Cárdenas SD, Martínez FG⁹. Indican que Los estudiantes de odontología informan una alta prevalencia de síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Los factores asociados son los recursos económicos, la función familiar, la falta de tiempo para descansar y el apoyo social

Al respecto Wahab S, Rahman FN, Wan Hasan WM, Zamani IZ, Arbaiei NC, Khor SL¹¹. En su estudio Es necesario considerar e investigar la posibilidad de introducir la detección de problemas de salud mental entre los estudiantes de internado. Abordar los posibles factores estresantes y emplear un afrontamiento saludable puede ayudar a reducir los resultados emocionales negativos en estos estudiantes.

Del mismo modo, Bonilla y Delgado¹³. Encontraron en su estudio que el 23.2% de estudiantes de odontología presentaron nivel bajo de estrés, el 53% nivel moderado y el 23.7% nivel alto. Resultados que no presentan ninguna similitud con los datos obtenidos dentro de nuestra investigación.

De los cuales, Terán, E¹⁵. en su estudio encontró mayor grado de estrés en los alumnos de clínica que en los alumnos de preclínica. Dentro de los alumnos de preclínica presentaron mayor grado de estrés fueron los alumnos del 1er. año; mientras que dentro del grupo de alumnos del 3er. Año.

Resultados que no indican relación directa con los datos encontrados en nuestro estudio.

Por tanto, el estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como el rendimiento laboral y académico de la persona. Provoca preocupación y angustia, y puede conducir a trastornos personales, personales, desordenes familiares e incluso sociales.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos en estudio se llegaron a conclusiones:

1. Un porcentaje promedio de 75.0% (30 estudiantes) de odontología de la ciudad de Huánuco estudiados afirmaron tener estrés leve a consecuencia de los factores de riesgo social; dentro de los factores de riesgo social el que produce más estrés son los problemas familiares 82.5% (33 estudiantes)
2. Un porcentaje promedio de 80.0% (32 estudiantes) de estudiantes de odontología de la ciudad de Huánuco estudiados presentaron un estrés leve a causa de los factores de riesgo académico teórico y práctico; dentro de los factores de riesgo académico el que produce más estrés son las practicas 82.5% (33 estudiantes)
3. Un promedio porcentual de estudiantes de odontología de la ciudad de Huánuco estudiados 77,5% (31 estudiantes) presentaron con más frecuencia el estrés leve por las reacciones físicas, psicológicas y del comportamiento.
4. Según la prueba de hipótesis, encontramos el resultado de, $X^2_c = 5.99 > 1.06$ aceptando la hipótesis nula (H_0) Los factores de riesgo sociales y académicos conllevan a la leve frecuencia de estrés en los estudiantes de odontología en la ciudad de Huánuco.
5. Según los datos generales, un porcentaje de 40.0% (16 estudiantes) de odontología estudiados presentaron edades entre 25 a más años, seguido el 32.5% (13 estudiantes) entre 23 a 24 años, el 27,5% (11 estudiantes) entre 21 a 22 años.
6. Según los datos generales, un porcentaje de 55.0% (22 estudiantes) de odontología de la ciudad de Huánuco estudiados pertenecen al género masculino y, 45.0% (18 estudiantes) al género femenino.

RECOMENDACIONES

1. Las autoridades de las Escuelas Académicas Profesionales de Odontología de las Universidades de la ciudad de Huánuco, deben generar un ambiente más saludable para los alumnos, docentes y pacientes provocando una reducción o control de los niveles de estrés, generando bienestar en los estudiantes y en consecuencia una mejor calidad de desempeño en sus actividades y partir de esto, se mejorara la atención en los pacientes brindando un mejor servicio.
2. El profesional docente de odontología deben brindar conocimientos e identificar las fuentes de estrés para que los estudiantes equilibren las demandas de formación académica y clínica mediante estrategias y el apoyo de un profesional de psicología.
3. Los profesionales de odontología con el apoyo del profesional de psicología, deben brindar programas terapéuticas a los estudiantes de odontología sobre apoyo emocional, ya que esto proporcionara seguridad, consuelo y protección contra el estrés para luego adquirir adecuadas habilidades sociales y académicas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Carbono, B.; Calderon, C.; Lopez, J.; Torres, S. Prevalencia del estrés académico factores asociados y niveles de presión arterial en estudiantes de pregrado de odontología de la corporación universitaria Rafael Nuñez de Cartagena. Cartagena de Indias D.T y C. 2013
2. Martín, I. Estrés académico en estudiantes universitarios. Apuntes de Psicología.2007.URL disponible en: <http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/download/117/119>.
3. Souto, A. Regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. España.Dialnet.2013.
4. Carbono, B.; Calderon, C.; Lopez, J.; Torres, S. Op .cit., p.8
5. Abregú, L.; Sebastián, E. Validación convergente transcultural de la escala breve para detectar estrés. Investigación y Amazonia 2011-03-07 sección: pagina 2 columna izquierda.
6. Terán, E. Asociación de la percepción de estrés de los estudiantes que cursan asignaturas preclínicas con los que cursan asignaturas clínicas en la escuela de odontología de la UPC. Lima, Perú;2013
7. Vargas M, Talledo-Ulfe L, Heredia P, Quispe-Colquepisco S, Mejía CR. Influencia de los hábitos sobre la depresión en el estudiante de medicina peruano: estudio en siete regiones administrativas. Rev Colomb Psiquiatr. 2018 enero - marzo; 47 (1): 32-36.
8. López RB, Navarro NM, Astorga AC. Relación entre la Organización de la personalidad y la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés entre estudiantes universitarios en carreras de salud en la Región de Coquimbo, Chile. Rev Colomb Psiquiatr. 2017 Oct - Dic; 46 (4): 203-208.

9. Arrieta K, Cárdenas SD, Martínez FG. Síntomas de la depresión, la ansiedad y el estrés entre los estudiantes de odontología: prevalencia y factores relacionados. *Rev Colomb Psiquiatr.* 2013 jun; 42 (2): 173-81.
10. Bentley MA, Crawford JM, Wilkins JR, Fernandez AR, Studnek JR. Estados Unidos (2013). Una evaluación de la depresión, la ansiedad y el estrés entre los profesionales de EMS certificados a nivel nacional. *Prehosp Emerg Care.* 2013 Jul-Sep; 17 (3): 330-8.
11. Wahab S, Rahman FN, Wan Hasan WM, Zamani IZ, Arbaiei NC, Khor SL, et al. Los factores de estrés en los estudiantes de internado secundario: asociación con el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos. *Asia Pac Psychiatry.* Abr 2013; 5 Suppl 1: 82-9.
12. Amr A, El-Gilany AH, El-Moafey H, Salama L, Jimenez C. El estrés entre los estudiantes de enfermería del bachillerato de Mansoura (Egipto). *Pan Afr Med J.* 2011; 8: 26.
13. Bonilla, M.; Delgado, K.; León, D. Nivel de estrés académico en estudiantes de odontología de una Universidad de la provincia de Chiclayo, 2014. Chiclayo. 2014.
14. Bedoya, S.; Perea, M.; Ormeño, R. Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de la facultad de estomatología. *Revista Estomatológica Herediana.* URL disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/4215/421539345004.pdf>
15. Terán, E. Op .cit., p.48

- 16.** Abregú, L.; Sebastián, E. Op .cit., p.6
- 17.** Naranjo, M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación. 2009.URL disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- 18.** Martínez, E., Díaz, D. Una aproximación psicosocial al estrés escolar. Educación y Educadores, 2007; 10(2).Disponible en:
<http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>. Consultado: 22/02/2016
- 19.** Naranjo, M. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Revista Educación. 2009.URL disponible en:
<http://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- 20.** Estrés pro y contra. Disponible en: <http://proycontra.com.pe/el-estres/>
Consultado: 20/06/2016
- 21.** Unobrain Que es el estrés BuenaVida Madrid. Disponible en:
<http://www.unobrain.com/> que es el estrés síntomas tratamiento natural España 2014. Consultado: 18/07/2017
- 22.** Lara Hernández Psicología Clínica Dispositivos de Salud Mental del principado de Asturias (2000-2005) Disponible en: [https://lapsicologia.sindivan.wordpress.com/2015/02/04/el-estrés -y-las-situaciones- -estre santes/](https://lapsicologia.sindivan.wordpress.com/2015/02/04/el-estr%C3%A9s-y-las-situaciones-estresantes/) España 2005. Consultado: 15/03/2017
- 23.** Fernando Atria Centro de Investigación periodística Disponible en:
[http://caligrafix.cl/ blog/el-terrible-estrés-por-las-notas/](http://caligrafix.cl/blog/el-terrible-estr%C3%A9s-por-las-notas/) Chile 2012. Consultado: 10/08/2017
- 24.** Pulido M. Estrés académico en estudiantes universitarios Psicología y Salud. 21(1): 31-37

25. R. González Cabanach, Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud Universidad de A Coruña, A Coruña, España 2010
26. Laura Marcos. ONMEDA.ES Estrés: Estresores (desencadenantes y factores de estrés). Disponible en: http://www.onmeda.es/estres_ansiedad/estrés-/estresores-/28esencadenantes-de-estrés,-factores-de-estres%29-16447-2.html España 2016. Consultado: 10/08/2017
27. Mónica Osorio Vargas, Psicóloga Universidad de Chile Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico Santiago de Chile 2016. Disponible en : <http://www.uchile.cl/portal/presentación/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/re-conocer-prevenir-y-afrontar-el-estrés-académico/Chile> 2016. Consultado: 10/08/2017
28. Ornella Castagneta Psicología y Mente Estrategias de afrontamiento Universitat Autònoma de Barcelona, Disponible en: <https://psicologiaymente.net/psicología/estrategias-afrontamiento#> Venezuela 2015. Consultado: 10/08/2017
29. UCA Universidad de Cádiz Competencias Laborales España 2016 Disponible en: http://csintranet.org/-competencias-laborales/-index.php?option=com_content&view=article&id=162:asertividad&catid=55:competencias España 2016. Consultado: 10/08/2017
30. Editorial Cinco Significado de Elogio | Definición, Concepto y Qué es Elogio enciclopedia culturagla Honduras 2015 Disponible en: <https://edukavital.blogspot.pe/2015/07/significado-de-elogio-definicion.html> / Honduras 2015. Consultado: 11/09/2017
31. Ecured conocimiento con todos y para todos Definición de Religiosidad. Instituto de Información Científica y Tecnológica (IDICT). Disponible en: <https://www.ecured.cu/Religiosidad/> Cuba 2016. Consultado: 11/09/2017
32. Definición de Confidencia Enciclopedia Universal Ilustrada Europeo-Americana a 1937 Confidencia - Wikipedia, la enciclopedia libre Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Confidencia> EEUU 1937. Consultado: 11/09/2017

33. López, José. Influencia del estrés en el rendimiento académico en los estudiantes de enfermería de la universidad ciencias de la salud Arequipa, Arequipa 2016.
34. Mercè Piera. Los diferentes tipos de estrés. Ediciones Farmavet. 2015. Volumen 37. Página del 1 al 5
35. F. C. Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de psicología del centro Universitario de los Altos. Educación y desarrollo. 2007. Mexico 2007.
36. Garza N. Factores determinantes para el desempeño académico de los estudiantes 2013. Disponible en: [http ://factores para rendimiento edu.blogspot.pe /2013_03_01 archive.html](http://factores para rendimiento edu.blogspot.pe /2013_03_01 archive.html). España 2013. Consultado: 05/10/2017
37. C M. Rendimiento académico de los estudiantes de Pre grado de la U.E.A.F.I.T/perspectiva-cuantitativa.-Disponible en:<http://www.eafit.edu.co /institucional/-calidad-eafit/investigación/documents/rendimiento-> Colombia 2010. Consultado: 05/10/2017
38. Hernandez B. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico en los alumnos del colegio de bachilleres de la comunidad de Angahuan. México: UNIVERSIDAD DON VASCO, A.C.; Mexico 2011.
39. G. M G. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. Educación y desarrollo. 2007;31(1):43-63. Costa Rica 2007.
40. F. T. Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento académico en los estudios universitarios. Revista española de pedagogía. 2007;LXI(224): 5-32. España 2007.
41. Ecured.Estresores2010. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Estresores>. Cuba 2010. Consultado: 15/10/2017

- 42.** Páez M. La emoción. Significado, naturaleza y tipos de emociones 2012. Disponible en: <http://www.codigo-psi.com / 2012 /12/la- emocion- significado- naturaleza-y.html>. España 2012. Consultado: 15/10/2017
- 43.** Psique Centro de Psicología Andalucía 2015 Disponible en <http://psiquepsicologia .com/sintomas-de-la-ansiedad/>. España 2015 . Consultado: 15/10/2017
- 44.** López, José Op.cit., página 26
- 45.** Román García, J., Gelpi Méndez, J. A., Cano Vindel, A. y Catalina Romero, C (2009) Cómo combatir el estrés laboral. Madrid, Ibermutuam
- 46.** Bonet, (1997), la autoestima, Recuperado de <http://enlacenacional.com/2015/02/06/>. Consultado: 19/10/2017
- 47.** Real academia Española. Diccionario. Disponible en: <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>. Consultado el 07 de octubre. Consultado: 19/10/2017
- 48.** Félix C. Rodríguez Vera. Tipos y niveles de investigación científica Disponible en: <https://es.scribd.com/doc/97318021/Tipos-y-Niveles-de-Investigacion-Cientifica>. Consultado: 01/10/2017
- 49.** Jiménez, Marisleydi Adaptación del Inventario SISCO del Estrés Académico en estudiantes universitarios cubanos. Santa Clara, 2012 - 2013

A N E X O S

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS

Alumnos del 5^{to} año de odontología del semestre 2017 – II de la Universidad de Huánuco.



Alumnos del 5^{to} año de odontología del semestre 2017 – II de la Universidad de Huánuco en su salon de clases.



Alumnos del 5to año de odontología del semestre 2017 – II de la Universidad de Huánuco desarrollando las encuestas en su salon de clases.



Alumnos del 5^{to} año de odontología del semestre 2017 – II de la Universidad
Hermilio Valdizan Medrano.



Alumna del 5^{to} año de odontología del semestre 2017 – II de la Universidad
Hermilio Valdizan Medrano desarrollando la encuesta.



Alumnos del 5^{to} año de odontología del semestre 2017 – II de la Universidad Hermilio Valdizan Medrano desarrollando la encuesta.





UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
E.A.P. ODONTOLOGIA



Cuestionario

El presente cuestionario corresponde al estudio de “FACTORES DE RIESGO Y LA FRECUENCIA DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE ODONTOLOGIA EN LA CIUDAD DE HUÁNUCO 2017”

- En el siguiente cuadro señala con una X según corresponda

Género	
a) Masculino	
b) Femenino	
Edad	
a) 21 años	
b) 22 años	
c) 23 años	
d) 24 años	
e) 25 años a mas	
Semestre que cursa	
• Noveno	
• Decimo	

1.- ¿Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido de preocupaciones o nerviosismo?

si	no

2.- En el siguiente cuadro señala con una x con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1 (poco)	2 (rara vez)	3 (algunas veces)	4 (casi siempre)	5 (mucho)

3.- Dimensión de los estresores

- En el siguiente cuadro señala con una x con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) es casi siempre	(5) es siempre
3.1 La competencia con los compañeros del grupo					
3.2 Sobrecarga de tareas y el carácter del profesor					
3.3 Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
3.4 El tipo de trabajo que piden los profesores (búsquedas bibliográficas, monografías, proyectos, tareas investigativas, etc)					
3.5 No entender los temas que se abordan en las clases					
3.6 Participación en clase (responder a preguntas que realiza el profesor, exposiciones de tareas, clases prácticas seminarios, etc.)					
3.7 Tiempo limitado para hacer el trabajo que piden los profesores.					
Otras (especifique)					

4.- Dimensión de los síntomas (reacciones)

- En el siguiente cuadro señala con una x con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso

Subdimensiones: Síntomas o Reacciones físicas					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) es casi siempre	(5) es siempre
4.1 Transtornos del sueño (insomnio o pesadilla)					
4.2 Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.3 Dolores de cabeza o migrañas					
4.4 Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
4.5 Rascarse, morderse las uñas o frotarse, etc					
4.6 Somnolencia o mayor necesidad de dormir					

Subdimensiones: Síntomas o Reacciones psicológicas					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) es casi siempre	(5) es siempre
4.7 Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.8 Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
4.9 Ansiedad, angustia o desesperación					
4.10 Problemas de concentración					
4.11 Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					

Subdimensiones: Síntomas o Reacciones comportamentales					
	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) es casi siempre	(5) es siempre
4.12 Conflictos o tendencias a polemizar o discutir					
4.13 Aislamiento de los demás					
4.14 Desgano para realizar las labores escolares					
4.15 Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					

5.- Dimensión de las estrategias de afrontamiento

- En el siguiente cuadro señala con una x con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo,

	(1) nunca	(2) rara vez	(3) algunas veces	(4) es casi siempre	(5) es siempre
5.1 Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
5.2 Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
5.3 Elogios a si mismo					
5.4 La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
5.5 Búsqueda de información sobre la situación					
5.6 Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					
5.7 Uso de psicofármacos					
Otras (especifique)					